

# J'avance!

Programme de soutien à l'autogestion  
de l'anxiété, de la dépression et de la bipolarité

Le programme *J'avance!* de Revivre est basé sur les principes d'autogestion des soins et de la santé et comporte la mise sur pied et la validation du contenu de six ateliers : *Autogestion de la dépression*; *Autogestion de l'estime de soi*; *Autogestion de l'anxiété*; *Autogestion des troubles anxieux et de l'humeur en milieu de travail*; *Autogestion de la bipolarité*; *Autogestion pour les proches*.

Ces ateliers sont validés par un groupe d'experts interdisciplinaires en collaboration avec la psychologue et professeur au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal, Janie Houle, Ph.D. L'objectif du programme est de s'assurer que les informations transmises aux participants et les techniques d'intervention utilisées sont à la fine pointe des connaissances scientifiques dans le domaine. Ce processus de validation nécessite en moyenne un cumul de 2800 heures de travail étalées sur 18 mois pour chacun des ateliers.

## L'AUTOGESTION DE LA SANTÉ

La santé ne se résume pas à l'absence de maladie. Elle est un état de complet bien-être physique, psychologique et social. L'autogestion de la santé consiste à développer, par la connaissance et la maîtrise de certaines habiletés de base, du pouvoir sur celle-ci. Les choix que nous faisons et les comportements que nous adoptons dans notre vie quotidienne ont une influence sur notre santé. Toute personne peut, par ses choix et ses comportements, contribuer à préserver sa santé et à la retrouver lorsqu'elle traverse des épisodes de maladie. Exercer du pouvoir sur sa santé signifie de prendre des décisions éclairées et autonomes au sujet de sa santé et d'être en mesure de mettre en pratique les comportements sains que l'on a choisis.

### L'autogestion de sa santé se résume à quatre mots :

#### 1. connaître; 2. évaluer; 3. choisir; 4. agir.

- 1. Connaître** - Pour réussir à bien gérer sa santé, il faut tout d'abord apprendre à bien se connaître. Connaître ses forces et ses faiblesses, connaître ses signaux d'alerte indiquant la présence d'un stress trop élevé ou d'une détresse sous-jacente qui peut dégénérer en maladie si elle n'est pas apaisée. Il importe également de connaître les comportements promoteurs de santé et les ressources disponibles en cas de besoin.
- 2. Évaluer** - L'autogestion de la santé implique d'évaluer régulièrement notre état de santé et d'observer les fluctuations de notre bien-être, de notre humeur, de notre niveau de stress. Cette vigilance permet de repérer plus rapidement l'apparition de signes de mal-être indiquant que notre santé est menacée.
- 3. Choisir** - Pour préserver sa santé, il est important de choisir, au quotidien, des comportements qui contribuent à rehausser nos défenses naturelles et à être en pleine possession de nos moyens physiques et psychologiques. Malgré ces comportements préventifs, il peut arriver que, dans certaines circonstances, des signaux d'alerte nous indiquent la présence d'une menace à notre état de santé. Il faut alors choisir, parmi différentes options possible et en fonction de ce qui nous convient, la conduite à adopter pour éviter une aggravation de son état.
- 4. Agir** - Nos choix resteront sans effet sur notre santé si nous ne passons pas de la parole aux gestes. La capacité à se mettre en action est déterminante dans l'autogestion de la santé. Il faut agir au quotidien pour préserver sa santé, mais également agir dans les moments plus difficiles pour la retrouver.

Les ateliers de Revivre fournissent une information juste et utile pour éclairer la prise de décision au sujet de la santé. Ils proposent également des outils concrets pour aider à prendre soin de soi. Cependant, les participants ont l'entière responsabilité de choisir ce qui leur convient et d'appliquer leurs décisions dans leur vie quotidienne. Les animateurs de l'atelier sont des guides et des motivateurs qui encouragent les participants dans leur démarche, mais ils ne prennent aucune décision à leur place et n'imposent aucune ligne de conduite. Le pouvoir sur la santé appartient à chacun.

## **Ateliers disponibles**

### **Autogestion de la dépression**

L'objectif principal est d'améliorer les capacités d'autogestion de la dépression, notamment en développant une meilleure connaissance de sa dépression, en prenant conscience des signes avant-coureurs d'un épisode de dépression ainsi que des facteurs multiples pouvant influencer l'humeur.

### **Autogestion des troubles anxieux et de l'humeur en milieu de travail**

L'objectif général de l'atelier est d'améliorer les capacités d'autogestion de la santé au travail chez les personnes qui ont déjà souffert ou souffrent actuellement d'un trouble anxieux ou de l'humeur. Il s'agit d'apprendre à gérer ce sur quoi nous pouvons avoir une influence pour favoriser une meilleure santé mentale au travail.

### **Autogestion de l'estime de soi**

L'objectif général est d'augmenter les capacités d'autogestion d'une saine estime de soi.

**Sur une durée de 10 semaines, ces ateliers s'adressent à une quinzaine de personnes à la fois et pourront être offerts par toute organisation en santé mentale reconnue, répondant aux exigences d'animation en intervention de groupe et défrayant les coûts. Ils seront tous disponibles dès le mois de juin 2013.**

**Revivre**

Anxiété ♦ Dépression ♦ Bipolarité



**Informations :**

**Bruno Collard : 514.529.3081, poste 234**

**[bruno.collard@revivre.org](mailto:bruno.collard@revivre.org)**